**Kinder- (auch Erwachsenen-) Spiele für drinnen und/oder Garten mit Haushaltsgegenständen:**

1. **Zielwurf**

Materialien - Eimer oder Schüssel

* Softball, Tischtennisball, Sockenpaar zusammengeknölt, Papierknäul mit Klebeband zum Ball geformt, Säckchen mit Kirschkernen o.ä. (klein/leicht)

Steigerung: Ihr hängt den Eimer/Schüssel immer höher oder stellt ihn auf einen Stuhl o.ä.

1. **Weitwurf**

Materialien - Bälle wie oben (je nachdem, ob ihr indoor oder outdoor spielt

Wenn ihr drinnen spielt, dann bleibt nicht so viel Strecke, so dass der Ball dementsprechend leichter werden muss. Nehmt also einen Tischtennisball oder einen Papierball (klein) oder versucht es mit einem Luftballon.

1. **Luftballon**

Materialien - Luftballons

Mit Luftballons könnt ihr alle Ballspiele spielen, ohne dass ihr Schäden am Inventar befürchten müsst (es sei denn, der Spieler fällt ins Inventar ☺.

Versucht es mit:

* hochwerfen/fangen
* vor euch hertreiben in der Luft
* mit dem Fuß in der Luft halten
* mit dem Knie in der Luft halten
* mit dem Kopf in der Luft halten
* zu zweit: mit der Hand als Schläger zuspielen

mit dem Fuß zuspielen

mit dem Knie zuspielen

mit dem Kopf zuspielen

mit einem Schläger zuspielen

Vorteil: der Luftballon fliegt langsam, aber unvorhergesehen. Das macht das

Spiel für alle Beteiligten spannend und abwechslungsreich.

Kommt draußen womöglich Wind dazu, wird es anstrengend (Ausdauer).

1. **Tücher**

Materialien - reißt/schneidt euch aus einem möglichst leichten, alten Stoff

viereckige Stoffstücke ca. 30 x 30 cm

Versucht es mit:

* hochwerfen/fangen 1 Tuch
* hochwerfen/fangen 2 Tücher
* hochwerfen/fangen/jonglieren mehrere Tücher
* Tuch mit dem Fuß (ohne Schuhe) aufheben und in eine Schüssel (Ziel) legen
* Tuch mit dem Fuß (ohne Schuhe) aufheben und sich zureichen (ohne Beteiligung der Hände)
* Tuch zusammenknölen und zuwerfen/fangen
* Tuch hinten in die Hose stecken und versuchen, dem anderen das Tuch wegzuzupfen, selbst hinten mit in die Hose stecken usw.
* 1 Bein/Fuß steht fest auf einem glatten Boden, 1 Fuß auf einem Tuch. Den Tuch-Fuß jetzt in Kreisen bewegen, vor-zurück (solange durchhalten wie möglich) – beide Beine trainieren
* beide Beine stehen auf einem Tuch (Vorsicht – wegrutschen möglich) auf glattem Boden, jetzt eine festgelegte Strecke als Skifahrer zurücklegen (ggf. als Wettbewerb nach Zeit oder Wette)
* mit dem Po auf ein Tuch setzen auf den glatten Boden und so schnell wie möglich eine festgelegte Strecke zurücklegen (oder als Wettbewerb parallel gleiche Strecke)

1. **Farben**

Material – Pappe, Tusche, Pinsel

Schneidet aus Pappe Kreise oder Vierecke (ca. 20-25 cm, ca. 10 – 20 Stück). Malt diese Pappe einseitig mit Grundfarben an (je nach Alter 3 – 6 Farben). Trocknen lassen.

1. Verteilt die farbigen „Teller“ durcheinander und sagt den Kindern an, welche Farben sie betreten sollen. Steigert das Tempo, umso besser es klappt oder nehmt mehr Farben dazu.
2. Legt die „Teller“ in einem größeren Kreis und stellt euch/die Kinder auf einen „Teller“. Nun sagt eine Farbe, auf die das/die Kind(er) dann schnellstmöglich wechseln sollen.
3. Wie vor, jedoch sagt dem Kind die Richtung an, in die es einen „Teller“ weiterrutschen soll (rechts/links-Training).
4. Legt die „Teller“ in Abstände und lasst die Kinder auf die „Teller“ springen, die ihr ansagt oder lasst sie in die Lücken springen.
5. **Seile**

Material – Seile, Stricke, dickere Bänder

1. Seilziehen zwischen „gleichstarken“ – im Stehen, im Sitzen auf den Tüchern, knieend auf den Tüchern, auf dem Bauch liegend, auf dem Rücken liegend
2. Seile/Bänder o.ä. mit einem Abstand von ca. 30 cm in eine Reihe legen (liegende Leiter) – im Galopp durchlaufen, durch hüpfen, ein Feld überspringen, seitlich durchgehen und Beine kreuzen, Varianten mit erhöhtem Tempo
3. Erwachsener/große Geschwister drehen das Seil um sich herum, Kind springt immer wenn das Seil vorbeikommt hoch.
4. Seil zwischen zwei Stuhlbeine o.ä. binden und drüberspringen (Vorsicht mit der Höhe wegen Sturzgefahr und umkippen von Stühlen o.ä. – Hilfestellung geben).
5. **Stöcke**

Material – Stöcke (ca. 70 – 90 cm)

1. Stöcke als liegende Leiter (sh. 6b) hinlegen und entsprechend verfahren.
2. Stöcke locker auf kleine Erhöhungen legen (Steine, Sandhäufchen, Bausteine, Büchsen, Bücher o.ä., Hürdenlauf. Ggf. die Erhöhungen steigern.
3. Stöcke halbieren/kürzen (30-50 cm) und Stockweitwurf.
4. Stock und Ball oder Luftballon – bestimmte Strecke (ggf. mit Hindernissen) zurücklegen.
5. Papierball an einer Strippe an einem Baum aufhängen. Ball mit dem Stock „schlagen“.
6. **Büchsen / Plastikflaschen**

Material – Büchsen (ruhig verschiedene Größen) oder auch leere

Plastikflaschen

1. Büchsenwerfen – Entfernungen variieren
2. Plastikfalschenwerfen (besser als indoorvariante, nicht so laut), ansonsten wie Büchsenwerfen
3. Weitwurf mit leeren Plastikflaschen.
4. Zielwurf mit leeren Plastikflaschen
5. **Schaschlikspieße oder Zahnstocher**

Material – Schaschlikspieße und oder Zahnstocker

3 Röhren (z.B. KG Rohr aus dem Baumarkt (Abflußrohre o.ä.), 3 verschieden große Gläser

Röhren oder Gläser aneinanderkleben/stellen. Abstand festlegen und

Schaschlikspieße bzw. Zahnstocker in die Röhren/Gläser werfen.

Jede Röhre/Glas erhält eine andere Punktezahl.

Wir wünschen Euch viel Spaß, ein bischen Ablenkung und Gesundheit.

**Im Namen all unsere Mitglieder und Mitmenschen bitten wir Euch, die Anordnungen im Zusammenhang mit der CORONA-Krise zu befolgen. Es ist für uns alle nicht leicht, aber es wird schneller und mit weniger Schaden vorbeigehen, wenn wir alle ganz persönlich unseren Beitrag leisten.**

Wir danken Euch und freuen uns, wenn wir dann alle wieder miteinander sporteln können.

Solange werden wir bemüht sein, Euch immer wieder auf unserer Seite mit Anregungen zu unterstützen.

Wenn Ihr Ideen für andere Familien habt, schreibt uns diese gern per e-mail, wir werden sie gern für alle nutzbar auf unsere Internetseite stellen.

Mit sportlichen Grüßen

das Trainerteam und der Vorstand des Bewegt Leben e.V.